

発酵食品を使った万能ソース3種



甘酒を使用しているから砂糖不使用で自然な甘み！他の発酵食品と組みあせて、お肉や魚・野菜だけでなく、パンやおにぎりなどにも使えるお子さまにもおすすめの万能ソースをご紹介します！

▼左から

- ①甘酒を使ったごまみそダレ
- ②甘酒を使ったチーズソース
- ③甘酒をつかったタルタルソース

① 甘酒を使ったごまみそダレ

▼材料

甘酒	75ml
赤みそ	大さじ2
おろしにんにく	1cm
顆粒いりこだし(食塩不使用)	5g
白ねりごま	大さじ2
白すりごま	大さじ2

▼作り方

- ①材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせたらできあがり！



▼合う料理

肉料理・魚料理・スティック野菜・サラダ・おにぎり(表面に塗る)

② 甘酒を使ったチーズソース

▼材料

甘酒	75ml
クリームチーズ	18g×3個
粉チーズ	大さじ3
レモン汁	大さじ1

▼作り方

- ①クリームチーズを耐熱ボウルにいれて、電子レンジで1分ほど加熱し、柔らかくします。滑らかになるまで混ぜたら、甘酒を少しずつ加え、よく混ぜます。



▼合う料理

トマトソース料理、魚料理、野菜スティック
パンに塗る

- ②粉チーズを入れ混ぜ、レモン汁を入れてよく混ぜたらできあがり！



③ 甘酒をつかったタルタルソース

▼材料

ゆで卵	3個分
おろしにんにく	1.5cm
たまねぎ(みじんぎり)	1/4 個
甘酒	50ml
ヨーグルト	大さじ 5
塩	適量

▼作り方

- ①甘酒以外の材料をすべて入れ、甘酒を少しずつ加えながら混ぜ合わせていきます。
- ②よく混ぜたら、塩で味を調節してできあがり！

▼合う料理

肉料理・魚料理・サラダ・パンにのせる

